

# 金城午報

主 編：蔡明昌（校長）  
 執行編輯：吳佩熙（執行秘書）  
 出版日期：2020年11月01日  
 供應人數：1995人  
 食譜設計：楊翠玲（營養師）

## 109年11月臺南市金城國民中學午餐食譜

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	乳品(份)	
								乳飲品						
1	11月2日	一	糙米飯	蒙古烤肉	莧菜玉米粒	香菇花生麵筋	人蔘雞湯	水果	4.5	1.6	1.2	2	2	0
2	11月3日	二	芝麻飯	三杯雞	醋溜白菜	蒜香四季豆	螺肉魷魚湯	鮮乳	4.5	2.7	1	2.1	0	1
3	11月4日	三	饅頭	素焗烤麵	椒鹽蛋	素炒青花菜	仙草蜜	水果	6.2	1	0.4	2.1	2	0
4	11月5日	四	米飯	打拋肉	豆菊高麗菜	小黃瓜甜不辣	小卷米粉湯		4.5	2.1	1.2	2.1	0	0
5	11月6日	五	米飯	豆酥雪魚	沙茶肉片	絲瓜麵線	羅宋湯	水果	4.5	2.8	1.4	2	2	0
6	11月9日	一	地瓜飯	梅干滷肉	五彩花椰	五味蒟蒻	青菜豆腐湯	水果	4.5	2.3	0.8	2	2	0
7	11月10日	二	芝麻飯	蒸蔥油雞丁	肉燥大陸妹	洋蔥培根	榨菜粉絲湯	豆漿	4.5	2.8	0.9	2	0	1
8	11月11日	三	麵食	大滷麵配料	口袋餅	涼拌海芽黃瓜		水果	6	2	0.7	2	2	0
9	11月12日	四	米飯	鳳梨魚肚	黃瓜花片	金絲油菜	菱角排骨湯		4.4	2.2	1.3	2	0	0
10	11月13日	五	小米紅藜麥飯	素咖哩	胡蘿蔔炒蛋	有機木耳青江	紫菜魚板湯	水果	4.5	0.4	1.8	2	2	0
11	11月16日	一	米飯	蔭瓜肉醬	黃瓜魚漿	甜椒炒豆包	牛蒡養生雞湯	鮮奶	4.5	3.1	1	2	0	1
12	11月17日	二	五穀飯	糖醋魚丁	銀魚莧菜	菇香高麗菜	豆薯蛋花湯	水果	4.3	2.3	1.2	2.3	2	0
13	11月18日	三	麵食	鍋燒意麵配料	烤檸檬雞排	涼拌海帶根		水果	6	2.2	0.6	2.1	2	0
14	11月19日	四	五穀飯	豉汁排骨	螞蟻上樹	絲瓜櫻花蝦	薑絲下水湯		4.3	3	1.5	2	0	0
15	11月20日	五	米飯	鹹魚炒飯	涼拌豆干	炒有機菜	冬瓜小紫蘇	水果	6	1.9	0.6	2.1	2	0
16	11月23日	一	壽司米	醋拌飯	炸蔬菜總匯	蒸蛋	味噌豆腐湯	水果	4.6	1.2	0.5	2	2	0
17	11月24日	二	五穀飯	粉蒸肉	甜椒花椰菜	韭菜花香腸	綠豆饅湯	水果	5	2.1	1	2	2	0
18	11月25日	三	米食	擔子麵	刈包	花生糖粉	滷肉片	乳飲品	6	1.6	0.2	2	0	1
19	11月26日	四	芝麻飯	宮寶雞丁	黃金菠菜	小黃瓜小捲	豆薯高麗菜湯		4.5	2	1.2	2.1	0	0
20	11月27日	五	米飯	沙茶炒魚丁	芋香白菜	玉筍四季豆	金針肉絲湯	水果	4.5	2.5	1.1	2	2	0
21	11月30日	一	糙米飯	肉片腸旺	青江鵝蛋	高麗菜寬粉	蘿蔔貢丸湯	水果	4.4	1.6	1.4	2.1	2	0

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜

2. 水果係暫定，皆為時令水果。

3. 本校採用檢驗合格之肉品，均附有證明

## 我的餐盤：每天早晚一杯奶

### 乳品類的營養

乳品類提供**蛋白質、鈣質、維生素B2**，幫助我們補充蛋白質，也能促進骨骼的健康、協助腸道的益菌生長！建議早晚各1杯，每天要攝取2杯！

#### 牛奶的營養價值

鈣質 增強牙齒及骨質密度。

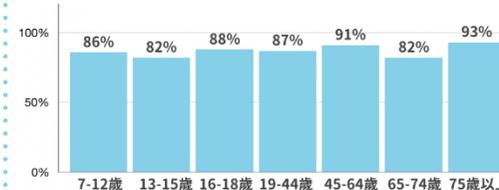
蛋白質 身體組成必需的營養，修補肌肉和組織。

碳水化合物 提供熱量、促進腸中有益菌的生長、加強鈣質的吸收。

維生素B群 維持細胞作用，維護神經、內分泌系統並達到情緒平衡。

### 你乳品有喝夠嗎？

各年齡層中每日未攝取到1份乳品之人數比例



\*根據102-105年國民營養調查結果顯示，高達80%以上的民眾，每天攝取不足1份的「乳品類」，我國每日乳品建議攝取量為2份

### 我有乳糖不耐症怎麼辦？



有乳糖不耐症的話，可先由少量攝取乳品類開始適應，或者選擇發酵乳製品，經由乳酸菌消化乳糖，進而減少引起乳糖不耐的狀況。

發酵乳製品有這些！

- 起司
- 優酪乳
- 優格

### 要怎麼挑選乳製品？

#### 一天要喝多少量？

以鮮乳為例，每天建議喝約2份，1份大約就是1杯240毫升的鮮乳，所以一天就要喝2杯！這樣即可滿足每日將近50%的鈣質建議量。而市售新鮮屋的3種容量約為230毫升、290毫升與400毫升，最小盒裝為230毫升（約為1杯量），因此一天需要喝2盒。



約230毫升 約290毫升 約400毫升

這些乳製品就相當於1杯鮮乳哦！

起司 2片 約45公克  
 無糖優酪乳 1杯 240毫升  
 無糖優格 3/4杯 210公克



### 補鈣迷思：用其他食物補鈣可以嗎？

有許多食物也富含鈣質，但可能會有吸收率的問題，這些食物可以作為鈣質的來源之一，但還是建議以乳品為主要來源！



芝麻

芝麻鈣質含量豐富，但吸收率低，為乳製品的10%，且含有高量油脂與熱量，吃多負擔高



深綠色蔬菜

深綠色蔬菜的鈣質含量普遍低於乳製品，且因為含有膳食纖維、植酸，會大幅降低鈣質吸收



豆腐

僅有以食用石膏做成，口感較硬的傳統豆腐類，如：板豆腐、豆乾，才含有豐富鈣質，高，不建議作為補鈣的主要來源



豆漿

豆漿的鈣質含量為牛奶的14%，鈣質含量高，不建議作為補鈣的主要來源